

# Kochen mit Klaus

## Spargelragout zu Seelachs

**Zutaten: (Für 3 Personen)**

- Je 400 g grüner & weißer Spargel, Pfeffer, Salz, Zucker, Butter,
- 400 g TK-Seelachs, Zitronensaft, 1-2 Zwiebeln, 1 EL Mehl, Muskat,
- 0,75 l Hühnerbrühe, 150 ml Weißwein, 250 ml Kochcreme, Petersilie

**Zubereitung:**

1. Weiße Spargelenden abschneiden, beim grünen das untere Drittel. Weißen schälen, alle Stangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Weißen Spargel in kochender Brühe mit Zucker u. 2 EL Butter 10 Min. garen, grünen Spargel zugeben u. weitere 15 Min. kochen. Abgießen, Sud auffangen. Fisch auftauen, abspülen, abtrocknen, mit Zitronensaft, Salz u. Pfeffer würzen.



2. Zwiebeln klein würfeln u. in heißer Butter glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben u. unter Rühren anschwitzen. Mit Wein, Kochcreme ablöschen, aufkochen. Mit so viel Spargelsud verlängern, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Spargel zugeben u. in der Sauce 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat u. Kräutern würzen.



3. Fisch in heißer Butter anbraten, mit dem Spargelragout anrichten.



**Tipp des Chaoten: Dazu Salzkartoffeln oder Reis servieren.**



Erstellt von Klaus am 25.03.2025